



Niemand außerhalb
unserer Selbst kann uns
inwendig, beherrschen.
Sobald wir dies erkannt
haben werden wir Frei.
(BUDDHA)

Yoga unter der Woche im Buddha-Haus Stadtzentrum München

Yoga am Mittwoch mit Monika Grett



Mittwochabende
01. Februar 2012 – 28. März 2012
17:30 - 18:45 Uhr

Hatha-Yoga (körperorientierte Yoga): mit Asanas (Körperstellungen), Karanas (Bewegungsabläufen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und Meditation.

Yoga, ein Weg zu Gesundheit, Bewusstheit, natürlicher Anmut, klarem Geist, tiefer Entspannung, Harmonie und inneren Frieden.

Wir bauen durch die Yogapraxis Stress ab auf allen Ebenen, befreien uns von inneren Blockaden, lösen Stoffwechselschlacken (entgiften den Körper) und tanken Lebensenergie „Prana“ für die Anforderungen des Lebens!

Lasst Euch auf die Erfahrung des Yoga ein...!

«Ruhe bringt Gleichgewicht und Leichtigkeit.

Gleichgewicht und Leichtigkeit bringen inneren Frieden und Gelassenheit.

Tschuana-Tse

- Über die achtsame bewusste Körperarbeit den Geist schulen und besänftigen, die Gedankenwellen beruhigen um ihn auf den Zustand der Meditation vorzubereiten.

Ganzheitlicher Yoga ist für alle Menschen geeignet. Bei gesundheitlichen Problemen bitte ich vor dem Kurs Rücksprache zu halten.

Monika Grett, geboren 1967, Bankkauffrau und hauptberuflich als Teamassistentin im Beteiligungsgeschäft tätig. Praktiziert seit 17 Jahren Yoga sowie buddhistische Meditation. Als geprüfte Yogalehrerin (Hatha-Yoga, Sivananda-Tradition) möchte Sie die wohltuende Wirkung von Yoga erfahren lassen.

Kursgebühr:

9 Kurstage 67,50 € (7,50
je Abend)

-Teilnahme während Kurszeitraum
jederzeit möglich -

**Offene Teilnahme, pro
Kurstag 9,00 €**

Probestunde 5,00 €

Freiwillige Spende:

Dana für das
Stadtzentrum

Anmeldung:

Eintrag in Anmelde-Liste im
Buddha-Haus SZ,
Klarastr.4,80636 Mü Tel.:
089/1238868 (auch tel.
möglich)

Kursinfo: 0172/1543172



BuddhaHaus
Meditations- und Studienzentrum e. V.